

適齡營養學

營食物語系列

健怡零食甘栗



不少大人及小孩都愛吃零食，但是薯片、雪糕、朱古力等，極不健怡。眾多零食選擇中，很多人都以為包裝栗子是較健怡之選。

- 一包100g的甘栗零食約有185卡路里、6克蛋白質、36克碳水化合物。
- 作為高碳水化合物的零食，含有鈣、磷、鐵、鉀和維他命B、維他命E。
- 當中只有1.5克的脂肪，相對於薯片、朱古力、雪糕等，栗子屬於較健怡的零食之選。
- 不過栗子始終是五穀類食物，過量進食一樣會導致肥胖，對於糖尿病人士、血糖指數較高的孩子，必須留意勿過量食用。



- 進食時更應注意碳水化合物的換算，即如吃了甘栗零食後，須適量減少食用其他五穀類的食物，以免令血糖急升。
- 大部分的包裝栗子少不免添加了防腐劑，所以想更為健康，最好買新鮮栗子，自行煲熟來吃。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪